

A Paris (adresse et accès précisés ultérieurement)

Présentiel - Sychrone

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

Objectifs

- Connaître les mécanismes du stress et les conséquences sur l'organisme
- Identifier les différents stressseurs
- Identifier ses atouts et ses points de vigilance pour gagner en sérénité

Public Visé

- Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Connaître les mécanismes du stress et les conséquences sur l'organisme
- Identifier les différents stressseurs
- Identifier ses atouts et ses points de vigilance pour gagner en sérénité

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports pédagogiques
- Exercices pratiques
- Echanges d'expériences
- Support documentaire et paperboard
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou formateur

Parcours pédagogique

- Définition du stress et des différentes phases
- Identification de ses stressseurs
- Mieux se connaître pour mieux agir
- Prendre soin de soi
- La dynamique de l'énergie
- Faire le diagnostic de sa zone d'influence

Qualification Intervenant.e.s

- Fonctionnaire, cadre ressources humaines, coach professionnel

Selon une étude de 2020, près de 55% des français souffrent de stress en situation de travail.
D'une simple alerte ponctuelle, à des sollicitations multiples et permanentes, le stress prolongé peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.

Méthodes et modalités d'évaluation

Les stagiaires sont invités par mail à signer une feuille d'émargement électronique via EasySign

Modalités d'évaluation : Les stagiaires sont invités par mail à compléter une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form

Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels cas pratiques distribués lors de la formation vous permettront de compléter en auto-évaluation l'attestation de fin de formation

Sanction de la formation : Délivrance d'une attestation d'assiduité et d'une attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement

Durée

7.00 Heures
1 Jour

Effectif

De 4 à 14 Personnes

Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :	580.00
Inter Adhérent (Par personne) :	530.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org